



MOMENTO DESTRAVE

2 0 2 5

**Só mudamos o que
estamos dispostos a
conhecer.**



**MOMENTO
DESTRAVE**

AUTO PERCEÇÃO



O que posso desenvolver?

Primeiro filme
1983



AUTOESTIMA



Tenho conhecimento e
capacidade.

**Melhor Atuação
Golden Globes
2024**





NÃO PARE...



“

**A vulnerabilidade é a
medida mais precisa da
coragem.**

Brené Brown

10 travas

O que ainda te trava?



Timidez

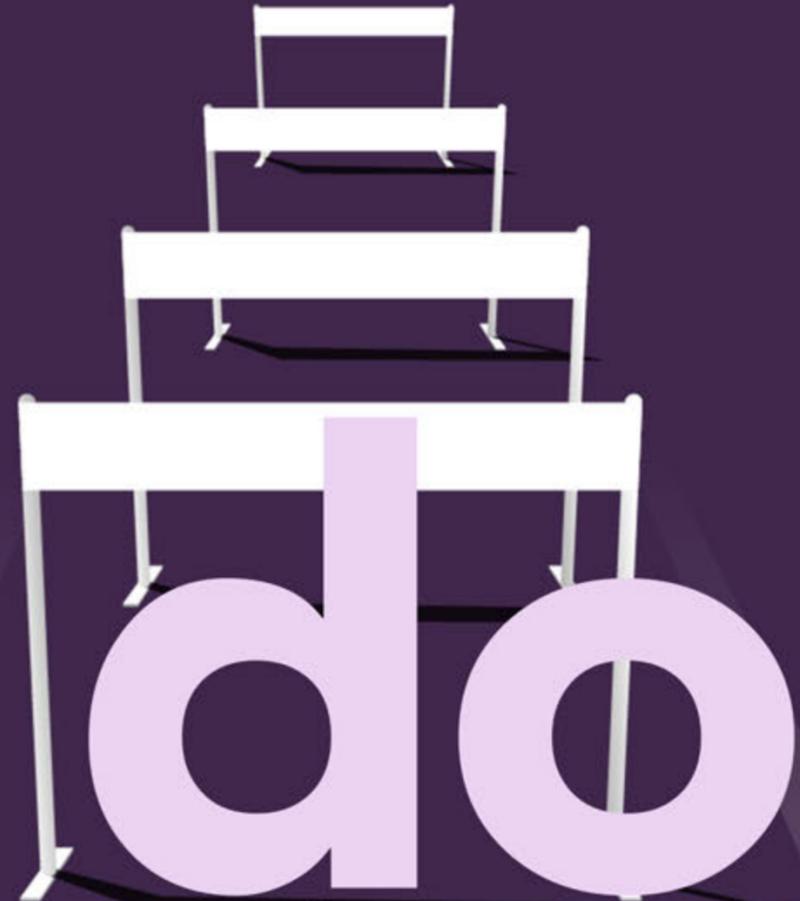


Controlle emocional

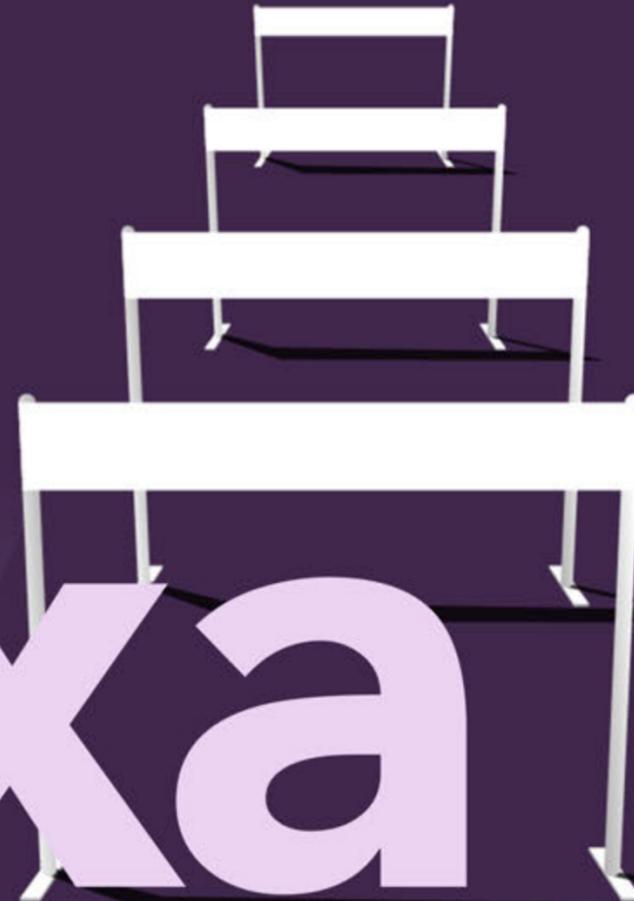


Medo

juízo



Baixa autoestima



Insegurança



Audiência distrainda



Dar Branco



Exposição



Criticas



Que seu
Destraive
comece!



A trilha da Oratória



Comunicação
Dinâmica
Eficiente
Fácil



ATENÇÃO



foco na ATENÇÃO



Atenção cai após
10-15 min:
mude o ritmo!

Fonte: Wilson & Korn (2007), Bradbury (2016)



Imagens
aumentam
engajamento
em até

79%

Fonte: blog.rsworksti.com.br (2023)



Histórias
aumentam
retenção da
mensagem
em até

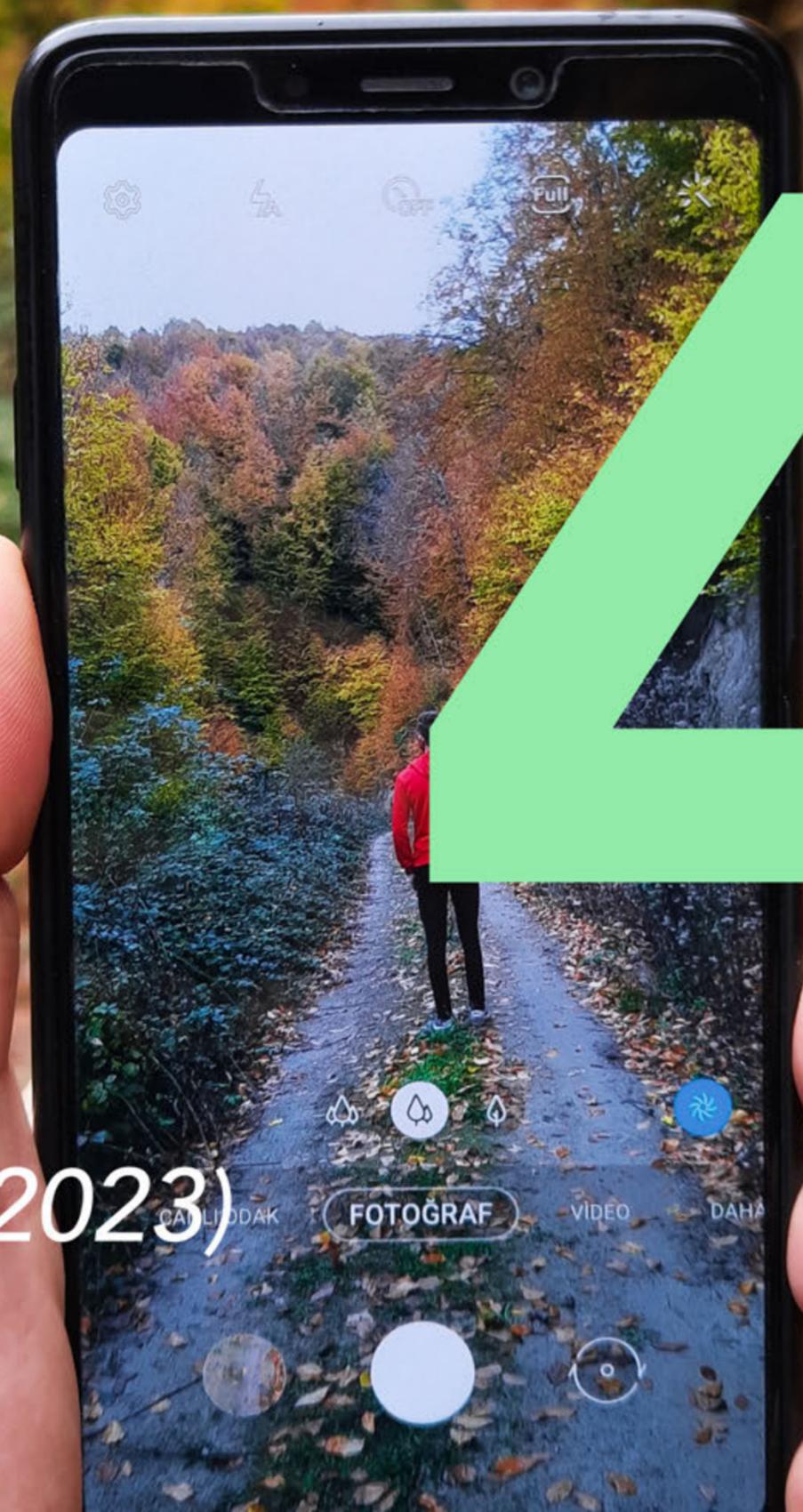
88%

Fonte: blog.rsworksti.com.br (2023)



Pessoas
perdem
o foco
na tela
a cada

Fonte: CNN Brasil (2023)



47s



Voz e Tom
variado
evitam
monotonia

Fonte: dosspropaganda.com.br (2023)



Uso de storytelling ativa a memória emocional

Fonte: clinicaagilpsicologia.com.br (2023)



Domínio do Conteúdo





Apresentar Dados





Conhecer seu Público





Saber o Tempo de Fala





Recursos Visuais



A silhouette of a person wearing a cap and carrying a backpack, standing on a rock in a forest of evergreen trees. The background is a gradient of dark blue to light blue.

O poder de Síntese





Qual é a
mensagem?
Como sintetizar?

Passo 01



Descreva os
5 **tópicos mais importantes** em até
duas frases para cada
um.



Passo 02



Clareza

Explique de 8 a 12 segundos o tema principal.



Ritmo e Intensidade



Respiração



Dicção



Vocabulário



Trava- línguas





- **O rato roeu a roupa do rei de Roma.**
- **A aranha arranha a rã, a rã arranha a aranha.**
- **Em rápido rapto, um rato raptou três ratos sem deixar rastros.**
- **Três pratos de trigo para três tigres tristes.**
- **Farofa feita com muita farinha fofa faz uma fofoca fabulosa.**



- O açaí de sábado azedou e a sopa quente da sogra sobrou pra soprar.
- Em Cametá, o boto boiou bonito na baía depois de bailar um brega de branco com o canto só quebranto. Mas credo meu mano!
- A maniçoba molhou o molho de maniva na moqueada.

- O pirarucu picou o pé do pescador Pato no Porto do Pará.
- O carimbó contagiou a casa toda trancada na catraca quadrada quebrada.
- Na festa do Círio, a fita ficou fina e frágil, fácil de ficar na faixa do asfalto.
- A cuia caiu no curió que cantava na cozinha do caixeiro

Essa é considerada a maior palavra existente na Língua Portuguesa. Esse palavrão tem 46 letras e trata-se da classe dos adjetivos que qualifica o indivíduo que está com alguma doença respiratória:

Pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiótico





**NA
COMUNICAÇÃO
NÃO VERBAL É
ONDE A
AUTOCONFIANÇA
SE EXPRESSA**



EXPRESSIVIDADE



O CORPO FALA



A PRIMEIRA IMPRESSIONÃO

7
SEGUNDOS



CONTATTO VISUALE



OCCUPE OS ESPAÇOS





WISUJAL





Aposte em:

Tecidos lisos e cores neutras

Maquiagem leve

Barba feita

Cabelos alinhados



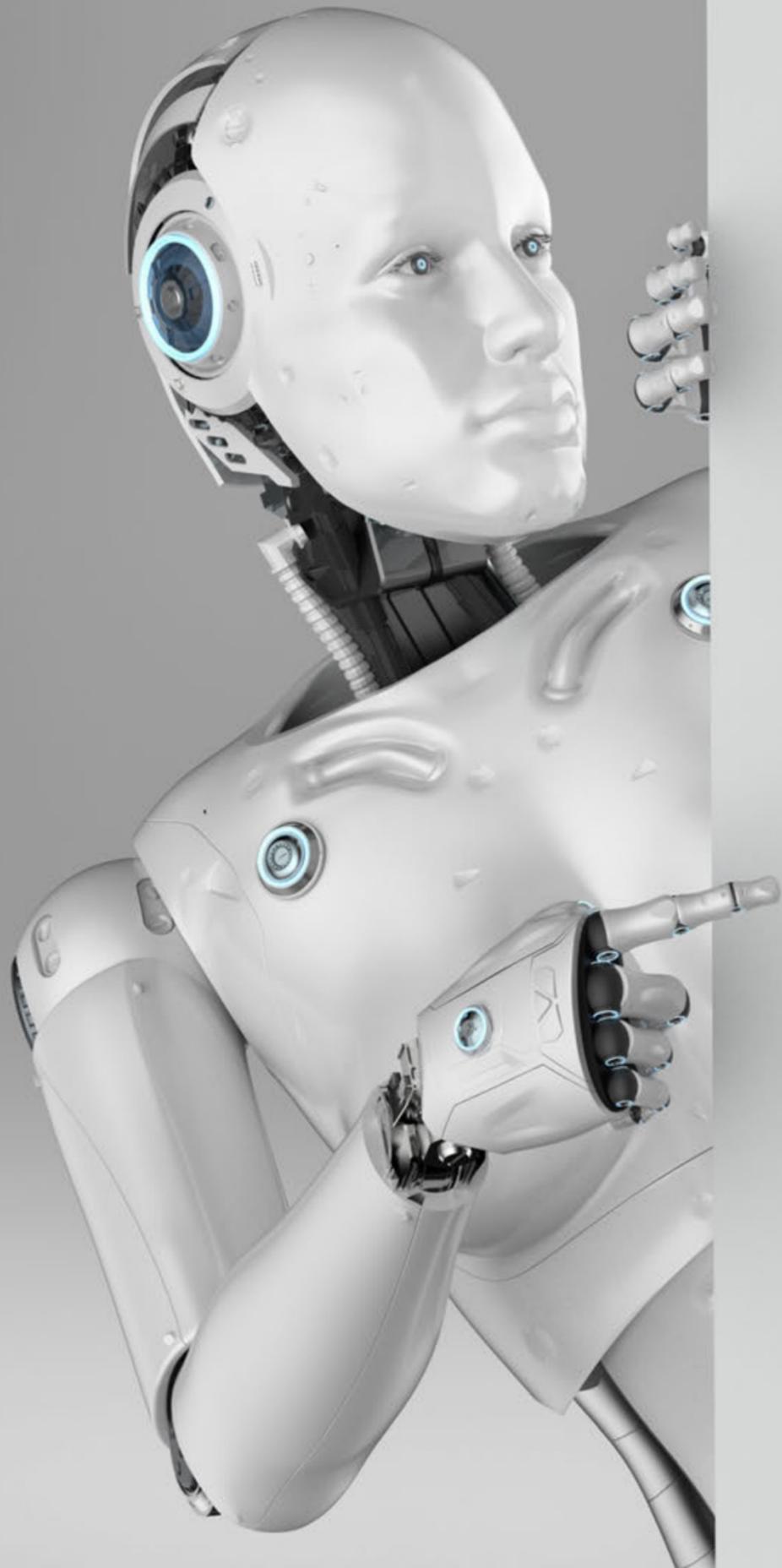
Evite: 

Acessórios barulhentos e grandes

Roupas apertadas

Estampas e detalhes exageradas





NATURALIDADE



ROBOTIZAÇÃO





**Inspire-se,
não copie.**

**Busque
autenticidade.**



IMPROVISO X DESPREPARO

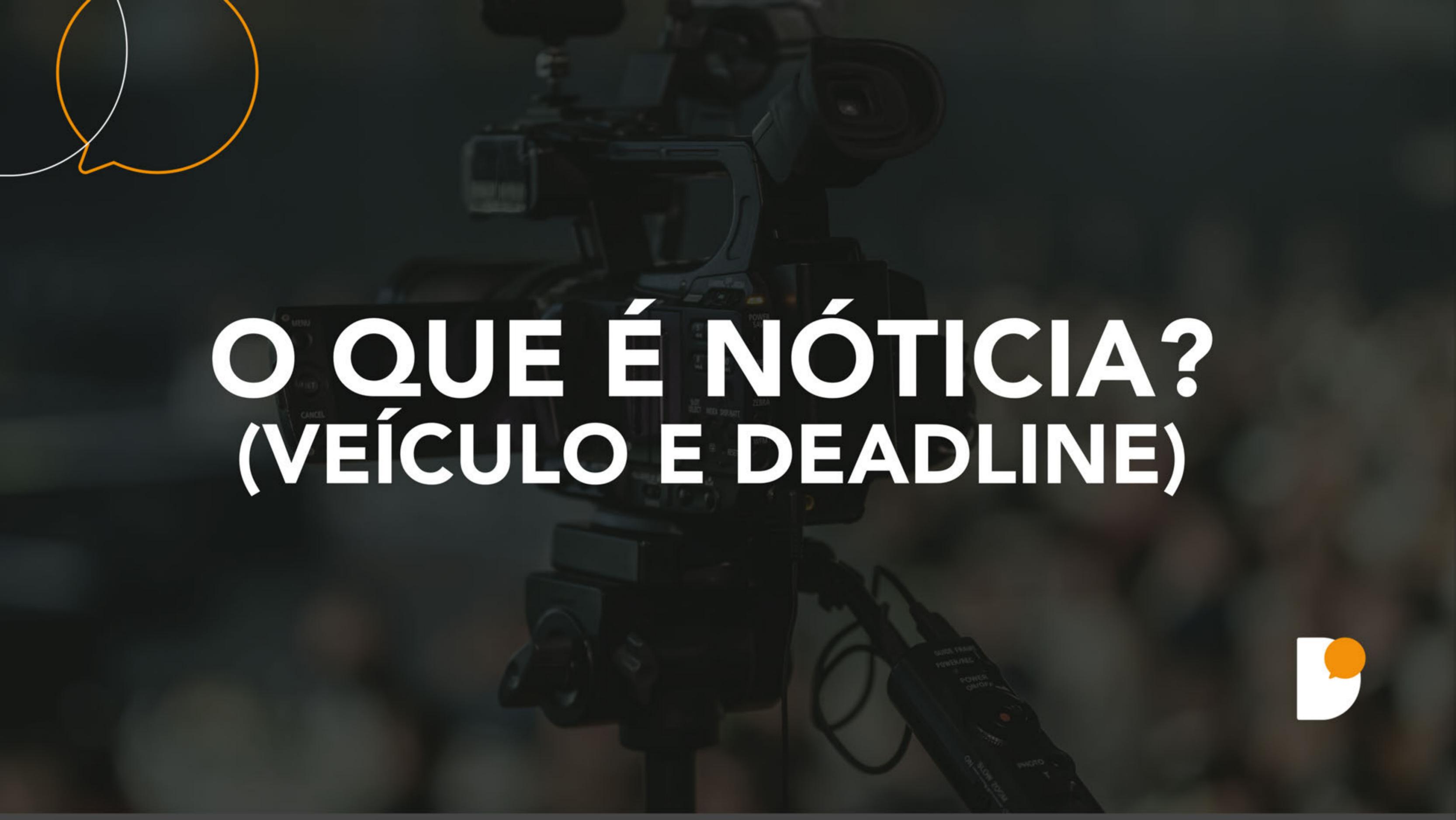


**O músico que
melhor improvisa
é o que mais
domina seu
instrumento.**

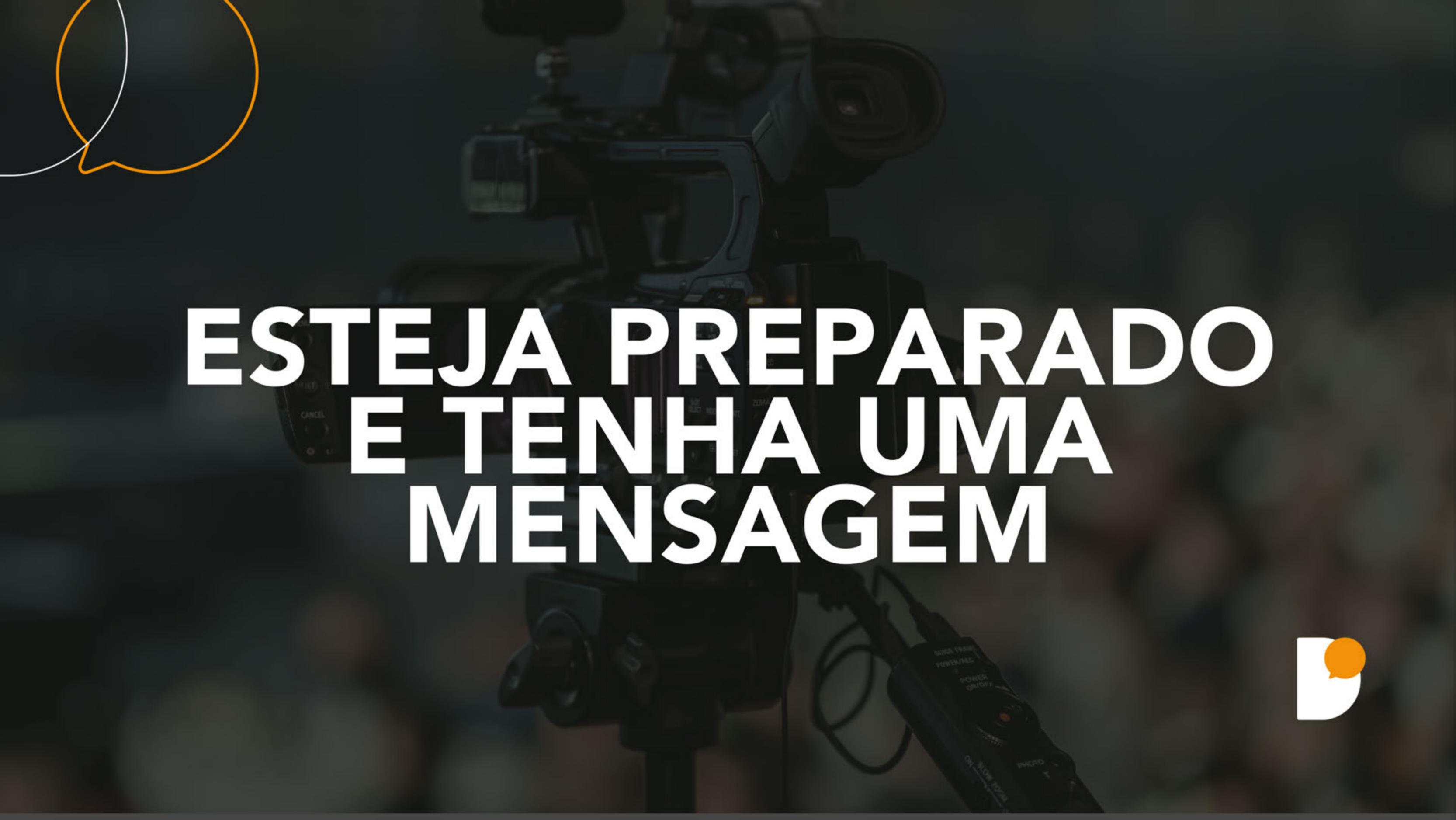


MEDIA TRAINING



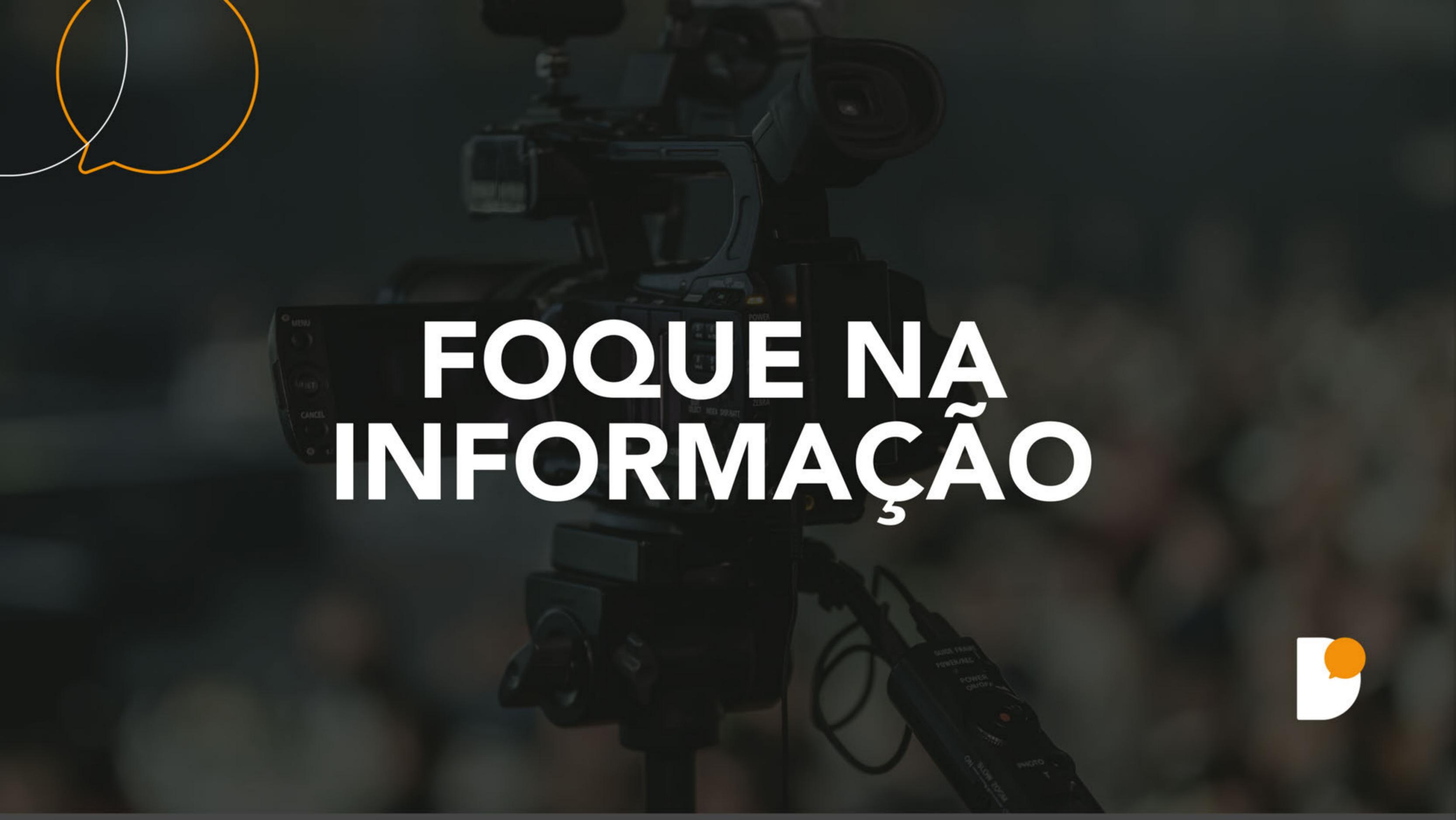


O QUE É NÓTICIA? (VEÍCULO E DEADLINE)



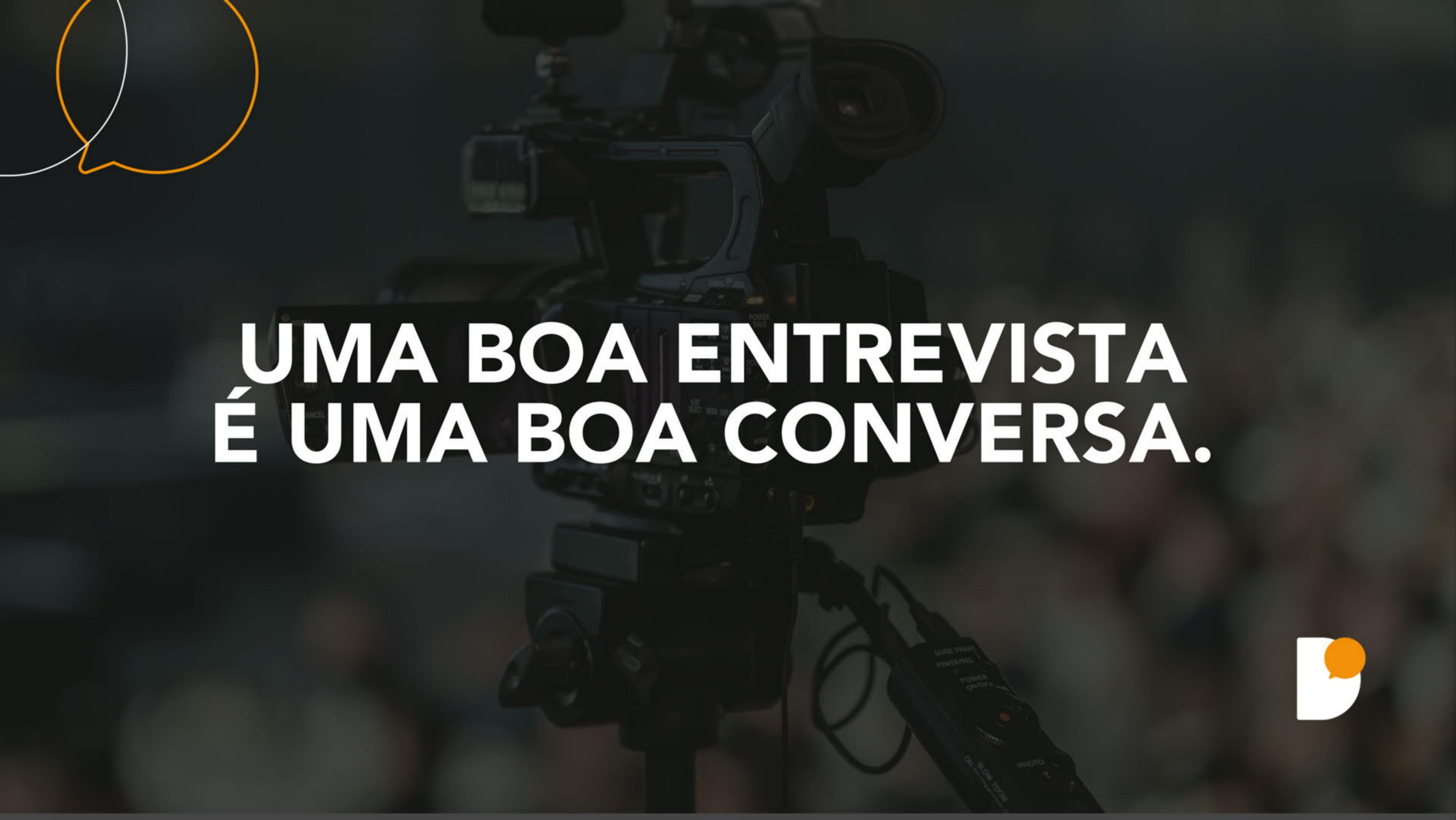
**ESTEJA PREPARADO
E TENHA UMA
MENSAGEM**





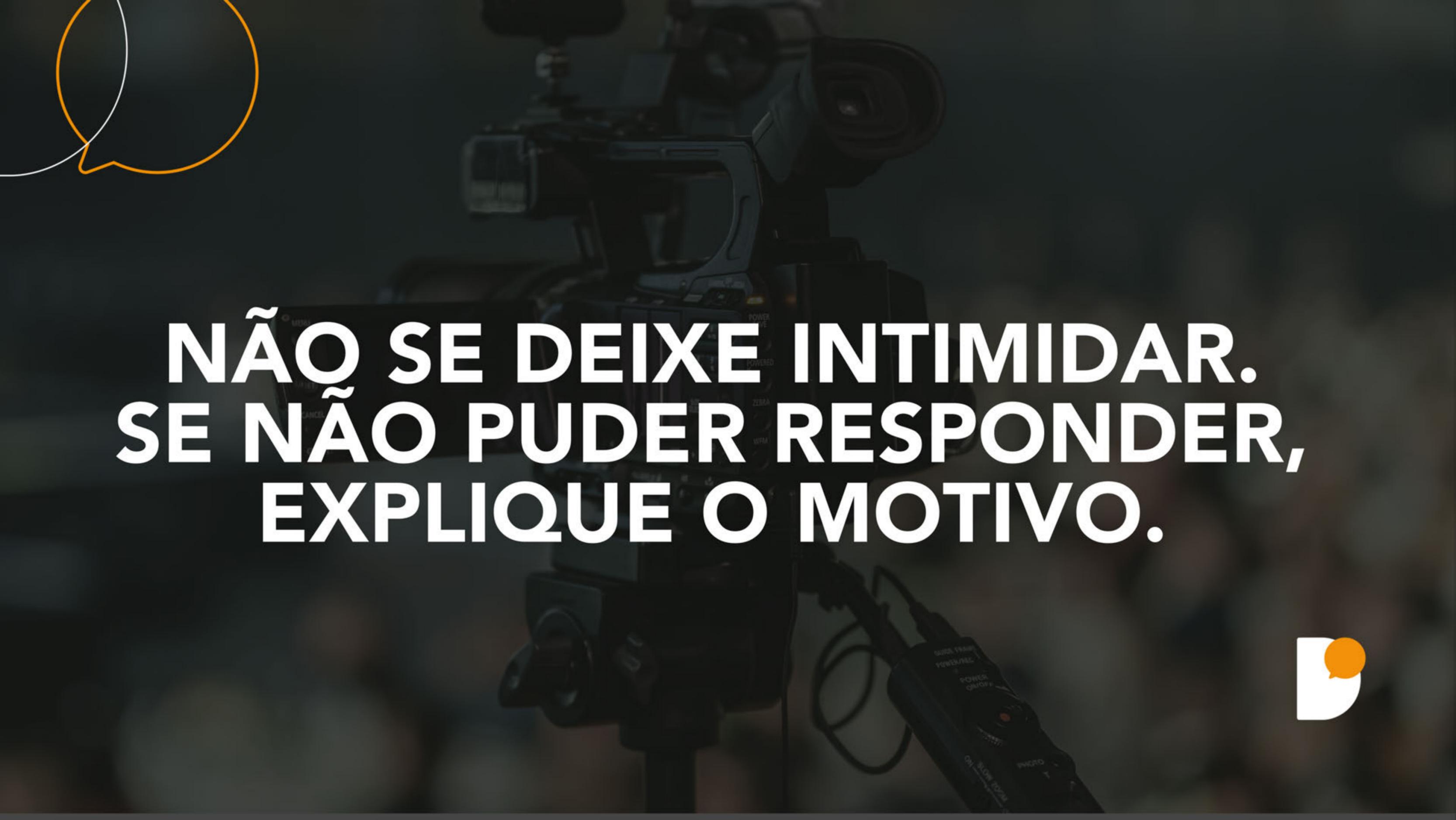
FOOQUE NA INFORMAÇÃO





**UMA BOA ENTREVISTA
É UMA BOA CONVERSA.**



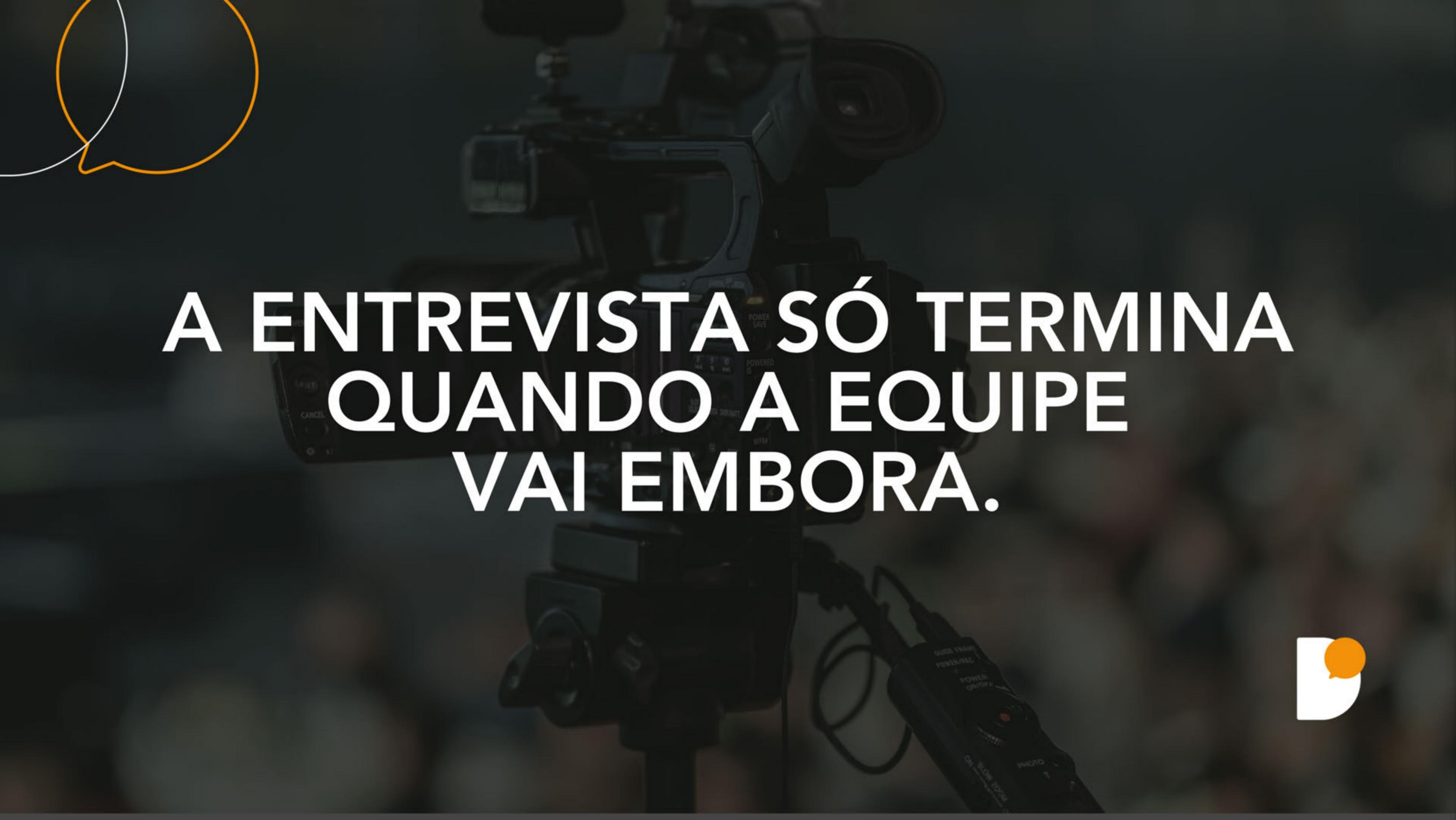


**NÃO SE DEIXE INTIMIDAR.
SE NÃO PUDER RESPONDER,
EXPLIQUE O MOTIVO.**



DEFINA, NÃO SE DEFENDA.





**A ENTREVISTA SÓ TERMINA
QUANDO A EQUIPE
VAI EMBORA.**



Destrave

INTERNET

Novo formato?

PRECISO ME EXPOR?





A **boa** exposição

Destrave



A boa exposição

**Precisa de
um bom
enquadramento.**



Destrave

A boa exposição

**Precisa de
um bom
enquadramento.**



Destrave

Destrave

A **boa** exposição

**Precisa de
uma boa
composição.**





A **boa** exposição

**Só acontece
com disposição.
Esteja confortável.**





AGORA É SUA VEZ!

**Conte em 30 segundos
como foi sua manhã no
evento.**



00:23





MOMENTO DESTRAVE

2 0 2 5

A TRILHA CONTINUA...



**A oratória também
exige dedicação e
treino.**



**Administre seu
tempo, priorize sua
comunicação;**



**Tenha feedbacks
periódicos de pessoas
da sua confiança sobre
sua oratória;**



**Acolha o processo e
mantenha o foco;**



**CELEBRARE
AS VITÓRIAS!**



“ **TRAVAR?
SÓ SE
FOREM
BATALHAS!** ”



**MOMENTO
DESTRAVE**

